

# Espiritualidad : un camino para la integración

---

*Helena Teresinha Rech, sts\**

Esta reflexión no tiene la pretensión de hacer “consideraciones teóricas” sobre la Espiritualidad Integradora, ni dar respuestas a esta cuestión, mas de forma simple, quiero compartir convicciones y experiencias nacidas a lo largo de los años dedicados al ministerio teológico de la espiritualidad.

Quiero iniciar compartiendo algunas convicciones básicas que alimentan mi ministerio teológico-espiritual y mi propia experiencia:

- a) La espiritualidad cristiana es, antes de todo, un don del Espíritu. Él es el mistagogo del itinerario espiritual de cada persona. Él provoca dentro de nosotros la sed de Dios (Jn 4,7) y al mismo tiempo sacia nuestra sed, nos zambulle en la Fuente Trinitaria.
- b) La espiritualidad no se confunde con la oración, la meditación, la contemplación, prácticas de piedad, aunque ella integre y se alimente de estas dimensiones. Una persona puede rezar mucho y no tener una espiritualidad que ilumine, alimente y dé sentido a su itinerario espiritual y a su vida<sup>1</sup>.
- c) El Dios de Jesús, con quien me relaciono y del que tengo sed y del que tengo experiencia, es el totalmente “OTRO” de la reflexión teológica y siempre MAYOR de la experiencia que hago de El. Ninguna experiencia espiritual puede abarcar la totalidad de Dios.
- d) La visión bíblico-cristiana que se refiere al ser humano, apunta a una antropología de alteridad. En esta antropología el ser humano es considerado

---

\* Religiosa de la Congregación de la Siervas de la Santísima Trinidad, doctora en teología, asesora de retiros y de cursos en el Brasil, autora de libros, artículos y CDs, miembro de la SOTER (Sociedad de teología y ciencias de religión), coordinadora del curso PROFOLIDER.

<sup>1</sup> Cf. Sobre este tema, RECH Helena T. “La dos fases de una única pasión”, Paulinas 1998, pp. 42-57

como un ser de relaciones, como un ser procesal y de apertura a lo diferente. Como tal, no es reducido a un plano puramente espiritual o material. Cuerpo y alma son una dimensión "dual" de aquello que nos constituye, diferente de una visión dualista, alma y cuerpo.

- e) En estos últimos años se habla mucho de "Integración" y de una "Espiritualidad Integradora". Eso demuestra una conciencia de que somos personas desintegradas. Tenemos igualmente la conciencia y la experiencia de espiritualidades<sup>2</sup> desintegradas y desintegradoras.
- f) La comunidad Trinitaria, Dios Padre-Madre, el Hijo y la Divina Ruah, son el prototipo divino de la integración humana. La Trinidad no es una comunión terminada, más es una comunión "que se hace" eternamente, por la participación perijoretica<sup>3</sup> y la integración de cada una de las Personas Divinas en la comunidad trinitaria. En la comunidad trinitaria no existe subordinación, ni exclusión, sino inclusión de lo diferente, comunión con la alteridad y unidad en la pluralidad.
- g) Jesús es el modelo, el camino de acceso a Abba, y es la fuente inspiradora de la espiritualidad cristiana, integradora.

Sobre esto, quiero llamar la atención sobre el título de esta reflexión: Espiritualidad: un camino para la integración. Me gustaría decir algo más: "...un camino para el proceso de integración de la vida". Tanto la espiritualidad como la integración son un camino procesual que entrelazan lo humano y lo divino.

## 1. Un camino procesual

La integración es un camino, un proceso personal que no se hace solo. Hay un protagonismo compartido, donde interactúan, la persona como un todo que es en sus dimensiones psico-afectiva-corporal-espiritual, Dios, el otro, la otra y el contexto socio-cultural, político, histórico, ecológico y religioso.

En otras palabras, el ser humano (varón o mujer) como totalidad es el que entra en el camino procesual de la espiritualidad integradora, de la experiencia de Dios. El ser humano como *soma*, dimensión corporal,

---

<sup>2</sup> No es mi objetivo reflexionar sobre las diversas "espiritualidades". Me atengo a la espiritualidad cristiana.

<sup>3</sup> "Pericorese" es una palabra griega que significa interpenetración, habitar en el otro.

*nephesh*, alma, dimensión psíquica, *nous*, conciencia y *Ruah, pneuma*, soplo, dimensión espiritual, estará haciendo su itinerario espiritual.

En la vida espiritual, como en la vida biológica y psicológica existe un dinamismo vital que la constituye, hecho de crisis, mudanzas, etapas de crecimiento o parálisis. Todo es proceso. El cuerpo, por ejemplo, pasa por diferentes transformaciones desde la etapa intrauterina, el nacimiento, crecimiento, la maduración y su ocaso. Psicológicamente, también son diversas etapas de conformar la personalidad, del descubrimiento de sí mismo, de crecimiento.

El camino de la espiritualidad no es diferente. En este itinerario procesual, la experiencia de Dios (positiva o negativa), va aconteciendo en las diversas etapas de nuestro crecimiento humano-espiritual: en la familia, en la escuela, en los diferentes grupos, en la vida de la comunidad, en el matrimonio o en la vida consagrada. En las diferentes edades y procesos vamos descubriendo quién es Dios, y lo que Él significa para nosotros. Le vamos dando “nombres” a Él, vamos creciendo en la intimidad y relación con Él o en el distanciamiento. Todo esto es un proceso, un camino que se hace en lo cotidiano, paso a paso, día a día.

El camino espiritual, por ser un itinerario que se hace en el Espíritu, es siempre nuevo, dinámico y sorprendente. Dice el evangelio que la *Ruah* “sopla donde quiere y tu oyes su voz, pero no sabes de dónde viene y adónde va” (*Jn3,8*). Este proceso, en el camino de una espiritualidad integradora significa ponerse a la escucha de este “soplo”, que muchas veces, se manifiesta en el murmullo de una brisa suave, en una tarde cualquiera (*1Re 19,12c*).

No existen personas integradas, pero sí personas en proceso, que cultivan un camino de mayor entereza, de apertura, de escucha del corazón y de discernimiento. Personas que se dejan “tocar” por Dios, por los acontecimientos, por otras personas y por la historia. Personas capaces de pasar por el proceso de vacío, de la “noche oscura”, aquello que llamamos en la lengua griega *Kenosis*, una especie de aniquilamiento, y permanecer de pie en la entereza de la fe.

En estos momentos de vacío, de sombra, donde nos sentimos secas(os), donde experimentamos el dolor como si fuera la de “una

espinas en la carne”, descubrimos la alteridad. Despojadas(os) de todo, fragilizadas(os), nos percibimos personas necesitadas, pendientes y nos abrimos a la relación con otras personas y con el totalmente “Otro”, el Dios de la Vida. El proceso de integración es personal, sí, pero él nos abre a la relación con Dios y con otras personas, con la comunidad, con el mundo, pues no nos bastamos y somos seres en relación<sup>4</sup>.

## 2. Visión unitaria e integradora del ser Humano

La visión unitaria no se confunde con el “monismo antropológico” – reducción del ser humano al espiritual (espiritualismo) o a la materia (materialismo)–. Esta visión acepta y valoriza la dualidad básica que nos constituye: dimensión corpórea y espiritual. No existe unidad perfecta. La existencia humana es histórica-temporal esto trae sus conflictos, tensiones, divisiones y vulnerabilidad. Lo que vale es la apertura y no la absolutización.

En la visión unitaria del ser humano se busca la integración de los diversos niveles de la afectividad. Renuncia y disciplina son necesarias para madurar integralmente la afectividad, colocada al servicio de un proyecto de vida y de una espiritualidad.

Todo lo que la persona es: *soma, nephesh, nous, Ruah, pneuma*, es “imagen y semejanza” de Dios Trinidad -unidad en la diversidad-. Como un todo integrado, si una de estas dimensiones sufre, todas son afectadas. Si espiritualmente y psíquicamente estoy bien, todo mi ser es afectado por este estado del espíritu. Si no estoy bien en una dimensión, todo mi ser siente.

Integrar<sup>5</sup> es unir todas las dimensiones de mi ser mujer o de mi ser varón de forma integral, aun cuando nos experimentamos en “pedazos”. Como seres humanos somos contingentes. Los pedazos son partes de mi totalidad, soy yo, es mi realidad, “no se puede separar lo que Dios unió”, cuando Él cariñosamente se inclinó, junto a un puñado de tierra, lo mezcló con agua, hizo un barro maleable y nos modeló, insuflando en nuestras narices su propio soplo de vida, su Divina *Ruah*.

---

<sup>4</sup> Cf. RECH, Helena T., *op. cit.*, pp. 31-38

<sup>5</sup> INTEGRAR = transformarse en entero, completar, integrar.

### *a) Articulación cuerpo-espíritu*

Podemos afirmar que nuestro cuerpo es punto de partida para la teología y también para la espiritualidad. Eso significa que para reflexionar y hablar sobre Dios y su misterio, nosotros partimos de nuestras experiencias humanas, de nuestra corporeidad, de nuestras vidas concretas, con sus dolores y alegrías.

Uno de los desafíos más importantes y más delicado es articular de forma integradora los tres niveles: afectivo, biológico y psíquicos. La visión dualista tiende a reprimir o a negar los impulsos afectivos, biológicos y psíquicos como si fueran opuestos a un ideal racional y espiritual.

La visión unitaria busca integrar los diversos niveles de la afectividad. Cuerpo y espiritualidad no son realidades yuxtapuestas ni opuestas, pero sí dimensiones interrelacionadas de la totalidad del ser mujer y del ser varón en proceso de integración. Separarlas sería un desastre, llevaría a la frustración y a la esterilidad.

La visión antropológica dualista del ser humano es siempre una visión de oposición y exclusión. La antropología dualista acentúa una dimensión en olvido de otra. No existe una “relación dialéctica”, más una “reversión-dialéctica”, valorización del cuerpo a costa de la espiritualidad, afecto en pérdida del *logos*, femenino en pérdida de lo masculino y viceversa.

Quiero resaltar la importancia de integrar nuestro cuerpo a la espiritualidad. La espiritualidad integradora es más del sabor que del saber, del afecto y el corazón que de la razón. Ella abre espacio para lo simbólico, la poesía, la belleza, el arte, la danza, la expresión corporal, y el relajamiento. Hace algunos años procuro integrar estas dimensiones en las asesorías sobre espiritualidad y en los retiros. Percibo los resultados y marcas positivas.

Las personas entran en oración con la totalidad de su ser. Expresar la experiencia de Dios o el sentimiento de ausencia de Él, a través del arte, la música, la danza, el relajamiento es una forma de ultrapasar, de aproximarse a la trascendencia y encontrarse con el totalmente “OTRO”. Ya no danzo, más soy danzada(do), no compongo música, me torno música de Dios, instrumento musical de Él, sinfonía de su

amor, melodía y armonía de su gracia. El gran arte no está nunca en el palco, pero sí en armonizarnos “de cuerpo y alma” e introducir la belleza en una vida más plena en nuestro itinerario hacia Dios. ¡Somos un todo indivisible! El cuerpo todo sufre y se alegra. La salud y la enfermedad se manifiestan en nuestro cuerpo. La realización no está en ser individualizado y estar aislado. El cuerpo se plenifica en relación con otros cuerpos. San Pablo en la carta a los cristianos de Corinto nos recuerda que cuando un miembro sufre, todo el cuerpo sufre; cuando un miembro está enfermo o sano, todos los otros comparten lo mismo (1Cor 12,12-25; Rm 8,18-30). Nuestro cuerpo es relacional, político-social. En él quedan registradas todas las marcas de nuestra vida, de nuestra historia. Cierta vez, leí en un libro, que la piel (mayor tejido del cuerpo) es la memoria más fiel de todo lo que acontece externamente. Por eso delante de las personas o cosas tenemos reacciones inesperadas de repulsión o de empatía y acogida. El cuerpo es espacio de salvación, de justicia, de solidaridad, de acogida.

Muchas veces olvidamos la dimensión corporal. Percibí esto especialmente en la vida consagrada. Producir, hacer, estar con la agenda llena... ocupa casi siempre el primer lugar en nuestra vida. Poco o nada nos resta para un cultivo personal. Saber parar, darse tiempo para escuchar nuestro cuerpo que pide tregua, reposo, alimento, sol, verde, música, convivencia... Cuando estamos estresadas(os), cayéndonos de sueños, en lugar de propiciarnos un reposo, que muchas veces no pasaría de veinte o treinta minutos, tomamos un café bien fuerte, o un baño frío... ¡pobre cuerpo! Casi siempre le negamos sus necesidades básicas o lo agredimos, ofreciéndole lo contrario de lo que él nos pide. ¿Entonces cómo nos damos cuenta de nuestros sentimientos más profundos, nuestros deseos y emociones? No preciso dar otros ejemplos. No nos conocemos lo suficiente. “Vamos aparte, a un lugar retirado, y descansarán un poco. Porque eran tantos los que iban y venían que no les quedaba tiempo para comer” (Mc 6,31). Queremos mayor invitación de integración.

### ***b) Superación del miedo del cuerpo, sin idolatrarlo***

Desde el inicio de la vida, la corporeidad penetra toda nuestra auto-realización como seres humanos. El cuerpo no es simplemente un “organismo vivo” o una mera “exterioridad” o un mero “instrumento del espíritu”. El cuerpo es de una importancia máxima para la experiencia

que tenemos de nosotras(os) mismas(os) y para la comunicación con Dios, con la alteridad y con la naturaleza.

La conciencia de la propia corporeidad es necesaria para la madurez afectiva. La desvalorización del cuerpo redundaría en la mutilación de la expresividad, de la comunicación de sentimientos y perjudica la madurez afectiva. El cuerpo habla por sí mismo, comunica, reacciona.

El propio Dios se hizo cuerpo, en el cuerpo de una mujer: "La Palabra se hizo carne, puso su tienda entre nosotros" (*Jn1,14*). La espiritualidad cristiana integradora es "encarnada". La encarnación fue el camino que la Trinidad escogió para llegar a la humanidad y hacer historia con nosotras(os). Nuestro Cuerpo humano, hecho de barro – vaso frágil y quebradizo – se transformó en el lugar privilegiado de la llegada y de la revelación del amor trinitario. "¿No saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en ustedes?" (*1Cor 6,19*). El cuerpo es "templo" santo y santificado, donde Dios Trino hace su morada.

Por tanto, la antropología cristiana está marcada definitivamente por la venida y encarnación de Jesús: Dios se hace verdaderamente Hombre, asume el corazón y la carne humana. La encarnación de Jesús no autoriza cualquier desprecio de la corporeidad, antes valoriza al ser humano en su totalidad (*Cf. Mc 2,9-11*). Jesús siempre cura a toda la persona, comenzando por las dolencias del cuerpo, dolencias psicológicas y espirituales.

El cuerpo es espacio de salvación, de justicia, de solidaridad, de acogida, y lugar de la experiencia de Dios, de celebración, de fiesta, de entrega: "Glorifiquen a Dios en vuestros cuerpos" (*1Cor 6,20*); "...Les ruego por la misericordia de Dios que ofrezcan sus cuerpos como hostia viva, santa y agradable a Dios. Este sea su culto espiritual". (*Rm 12,1*)

En la última cena, Jesús reparte su cuerpo en forma de pan y elige permanecer en medio nuestro y darse como alimento "mi cuerpo entregado por ustedes", en la forma más simple y cotidiana, en un pedazo de pan, alimento cotidiano del cuerpo, presente en todas las mesas, desde la más rica hasta la más humilde. Cultivar el cuerpo para recuperar la salud, combatir el estrés, armonizar mente y cuerpo, razón y emoción,

esto es benéfico. La deformación deshumanizante del cuerpo aparece cuando él es visto como un fin en sí mismo.

Tenemos muchas ofertas para el cuerpo: gimnasias, academias, cosméticos, bioenergética, yoga, danza, expresión corporal, cirugías plásticas, implantes, masajes.... Cuidar, sí. Idolatrar, no. El cuerpo valorizado, cuidado, ayuda a la integración, pues somos personas encamadas (espíritu-en) el cuerpo, expresión y mediación del encuentro Yo-Tú. El miedo del cuerpo está centrado, sobretodo, en el dominio de la sexualidad.

Tanto el narcisismo como la violencia niegan la diferencia, rechazan la alteridad, pervierten el sentido de la sexualidad. La sexualidad es humanizante cuando permite que el otro sea otro, sea “diferente” y no lo domine.

El cuerpo es expresión de mi feminidad o masculinidad, de mi sexualidad integrada o reprimida, de mi salud o enfermedad, de mi alegría o tristeza, realización o frustración. El cuerpo es expresión y comunicación de aquello que soy.

### *c) El cuerpo y las diferentes escuchas y significados*

El cuerpo es el texto más bello, fiel y concreto que tenemos de nosotras(os) mismas(os). En él se inscribe y registra la historia de nuestra vida. Nuestra historia primordial más fiel es escrita en la arcilla que somos. Nuestro cuerpo es también el templo donde su Creador, el Divino Alfarero habita.

La piel es el órgano más extenso, es el archivo de profundas memorias y es el puente sensible de contacto con el mundo exterior o con un abismo. El cuerpo siente, toca, habla, se comunica, crea vínculos, entra en comunión. Podríamos afirmar que nuestro cuerpo es nuestro propio libro de estudio (por ejemplo: a través del iris de nuestro ojo, el iridiólogo conoce nuestras enfermedades, o un acupunturista detecta nuestro nivel de energía a través del pulso, etc.)

### **Las diferentes escuchas**

*Anamnesis* es una palabra griega que significa memoria, acordarse o recordar. Las informaciones que se recogen de una persona para un terapeuta significan “un análisis de los síntomas y de las somatizaciones”. El cuerpo humano recuerda todos los momentos que atravesó y que vivió.



1. **Escucha física:** es una *anamnesis* médica o fisiológica, reavivando la memoria de lo que aconteció en nuestro cuerpo, de los pies a la cabeza. Intentar identificar nuestro punto flaco, o el lugar de nuestro cuerpo donde se aloja regularmente, nuestra enfermedad o sufrimiento. *¿Dónde está el núcleo central de nuestro sufrimiento?*
2. **Escucha Psicológica:** es una *anamnesis* psicológica. Observar el miedo o atracción que vivimos en relación a algunas de las partes de nuestro cuerpo. *¿En qué situaciones psicológicas se manifiestan ciertas enfermedades o sufrimientos?*
3. **Escucha Espiritual:** es una *anamnesis* espiritual. El Espíritu está presente en nuestro cuerpo, somos su casa, su templo. Ciertas crisis y enfermedades son manifestaciones del Espíritu que se quiere manifestar y los miembros se resisten, quiere recorrer un camino de crecimiento, pero la persona no le da espacio, se cierra. *¿Qué lectura hago de mis crisis?*

Algunas depresiones pueden ser de orden físico, otras tienen un cuño psicológico, pérdidas o rupturas... Pero lo que nos enseñan, por ejemplo, a través de un accidente o una prueba es que debemos mudar nuestro modo de vivir. Nos enseñan a reencontrar nuestro verdadero eje y el sentido de nuestra vida. Lo importante es el abordaje del ser humano en su entereza. Una terapia debe acompañar, escuchar y curar a la persona en su ser toda. No basta el médico, ni solamente el psicólogo, tampoco solo un(a) acompañante espiritual, pero sin mantener unidas al mismo tiempo la escucha de las tres dimensiones.

La antropología considera el cuerpo así: espacio existencial donde acontece la vida. La vida para los griegos es surgir, desabrochar, expresarse. *CUERPO* es expresión humana. Lugar de las significaciones que habita el campo de la expresión del yo. El cuerpo es expresión de sí, sujeto de señales en la inter subjetividad y lugar de significaciones en la relación de trascendencia .

### 3. Integración liberadora

La madurez de la persona humana incluye el desenvolvimiento de la libertad, entendida como liberación de aquello que esclaviza o aliena. Dando como resultado la capacidad de decidir, de dar una dirección a la propia existencia. Sin esta libertad y capacidad de elegir, el proceso de

desenvolvimiento y la maduración afectiva, pierden el rumbo, quedan desorientadas. El ser humano tiene la capacidad de orientar la propia existencia.

La persona es vista en sus dimensiones básicas: corporeidad y espiritualidad, razón y afecto, individualidad y sociabilidad, se aproxima a la perspectiva bíblica que destaca y valoriza la realidad humana fundamental: la *VIDA*. Vida enraizada en la corporeidad, penetrada de afectividad y *Ruah*, razón y *nous*, que atribuye gran importancia al "corazón" -sede de sentimientos y afectos-. La integración liberadora coloca la totalidad de lo que somos y hacemos en cuanto mujeres y varones, al servicio de la *VIDA*. Liberación integral para que la vida sea más plena (Cf. *Jn. 10,10*) y cualificada para todas las personas, no apenas para una pocas privilegiadas.

El ser humano entero, esto es la vida entera de la mujer y del varón que deben estar abiertas a acoger el don de Dios. Es Dios quien actúa en la totalidad de la vida, posibilitándonos a través de su amor gratuito y el don de su divina *Ruah*, gestar en nosotras(os) la mujer nueva y el varón nuevo, a imagen de Jesús (Cf. *Ef. 4,22-24*) y de su madurez (Cf. *Ef. 4,13*).

En este proceso de integración liberadora, el deseo no es eliminado, la afectividad no es reprimida, la corporeidad no es negada, pero todo es orientado para el amor de Dios y de su Reino. El amor es el principio ético prioritario de la vida cristiana. Es la llave de liberación y de integración. ¿Cómo hablar del Amor sin la debida valorización de la afectividad? ¿Cómo experimentar el amor y la ternura de Dios Trinidad sin valorar la persona como un todo? ¿Cómo estar con el pobre sin reconocer nuestra propia miseria y pobreza interior? ¿Cómo ayudar en la integración y liberación de otras personas, sin tener conciencia de mis propias ataduras, de mis nudos, de mis carencias y necesidades de liberación integradora?

#### **4. Espiritualidad un camino para la integración**

La modernidad instaló la razón instrumental y analítica como matriz del conocimiento. Todo pasó a ser examinado en partes y el saber pasó a ser altamente especializado, sin embargo muy limitado y fragmentado. El dualismo, también provocó la división entre cielo y tierra, espíritu y materia, alma y cuerpo, natural y sobrenatural.

La reacción contra el dualismo y la mirada analítica de la modernidad sobre el ser humano, el saber, el cosmos, y la vida en general, fue el surgimiento de la holística<sup>6</sup>. Este nuevo paradigma busca la integración de la persona humana, del saber y del cosmos. Las ciencias humanas ya dieron sus primeros pasos para una antropología holística, una medicina holística, una psicología holística y una teología holística.

La propuesta holística está centrada en la búsqueda de integración, de unidad y de armonía de la vida y del ser humano. En otras palabras rehacer la realidad fragmentada, restaurar la afectividad, las emociones y sentimientos destrozados, remodelar y rescatar las relaciones desgastadas, quebradas y reconciliar los deseos, las prácticas y las opciones.

En la dimensión de la fe, especialmente en la perspectiva de la espiritualidad, significa buscar y construir la "unidad interior", la integración de todo nuestro ser: corporeidad, afectividad, espiritualidad, racionalidad, relaciones, especialmente de género, concientes de que lo finito nunca saciará nuestra sed de infinito. Lo contingente y lo transitorio no pueden plenificar y llenar nuestros vacíos y nuestros deseos de plenitud. En todas las cosas finitas, hasta las más bellas y magníficas, podemos descansar por un momento, pero no atarnos, dado que hay en nosotras(os) un deseo de infinito que sólo lo infinito puede saciar. La sed de Dios es nuestro deseo profundo de Él, saludable puerta de apertura y de trascendencia. Por eso "nuestro corazón está inquieto hasta que no reposa en Dios", único absoluto de nuestra vida.

En el proceso de integración, la espiritualidad es el abrazo, el hilo que costura "los retazos de la colcha de nuestra vida", es el sentido más profundo, es vida, es Fe, es Amor, es entrega. Es como el sabor del "vino nuevo" que pasó por el proceso de maduración de la uva, ser molida, fermentada, decantada, filtrada... hasta ser vino sabroso.

Es el abrazo que integra la experiencia de nuestro pasado para poder comprenderlo e integrarlo con nuestro presente y nos abre a la sorpresa del nuevo futuro. En la búsqueda de la vivencia de una espiritualidad cristiana-

---

<sup>6</sup> "Holística", termino griego "hólos", "hóle", "hólon" = entero, completo, totalidad, unidad integral. "Holismo": tendencia que se supone propia del universo, tiende a sintetizar las unidades en totalidades organizadas.

camino para la integración, el misterio Santo de Dios Trinidad, es un Misterio “visto, oído y tocado” (1Jn 1,3) en la intimidad del corazón y al mismo tiempo en la trama de lo cotidiano con sus conflictos, desafíos, alegrías sorpresas y dolores.

La espiritualidad integradora es como una llama que “arde sin consumirse” (Ex 3,3) y se esparce por todos los espacios de nuestra corporeidad, afectividad, conciencia, misión, relaciones y nos convida a “quitarnos nuestras sandalias” (Ex 3,5), pues nuestra vida es tierra santa, cada hermana y cada hermano es tierra santa, la naturaleza es tierra santa, es en el pobre y en la tierra santa en donde brota el grito de Dios: “He visto la humillación de pueblo, y he escuchado sus gritos” (Ex 3,7). Nuestra historia registra actos terroristas, violencia, guerras, desigualdades sociales, raciales y de género, se falta el respeto a la persona humana (especialmente a los enfermos de SIDA, a la mujer y a los niños), destrucción de la naturaleza y hambre que mata a millones de personas.

Solamente una espiritualidad integradora podrá ayudarnos a descubrir el rostro de Dios, presente en nuestra realidad. Solamente ojos iluminados por la gracia de la intimidad trinitaria, por la experiencia de su amor, conseguirán vislumbrar, reconocer y contemplar las señales de Dios y la presencia encarnada de Jesús, en medio de los conflictos, las guerras y la violencia de las comunidades y del mundo.

La espiritualidad integradora nos ayudará a mantener encendido el fuego del primer amor y alimentará nuestro encanto por Jesús y su proyecto, el ardor misionero y la audacia profética. Sin pretensión de indicar un camino quiero compartir con la lectora o el lector algunas dimensiones de esta espiritualidad que llamamos integradora. La reflexión que sigue, nació del contacto con muchos grupos de laicas(os), de religiosas(os), en diversos lugares de Brasil, a través de asesorías de retiros, cursos y encuentros.

### *a) Integración que nace de la “escucha”*

El proceso de una espiritualidad integradora se inicia cuando descubrimos el valor, la profundidad y la grandeza de saber simplemente “escuchar”. Escucharse, escuchar al otro(a), escuchar la

Palabra, escuchar a Dios, escuchar a la naturaleza...escuchar la vida. Escuchar el silencio, escuchar el vacío, escuchar el sonido de una lágrima que cayó de una sonrisa que se esbozó.

Soy testimonio de tantos procesos bonitos que acontecen a través del ministerio de la escucha, bien de personas que aprendieron a escucharse. Escuchar sus sentimientos, sus deseos, o impulsos, su rabia, o movimientos del corazón, del cuerpo, escuchar en profundidad "los gemidos" del Espíritu en nuestro interior y en nuestra realidad (*Cf. Rm 8,26*). La capacidad de verse, sentirse, y escucharse, es una característica del ser humano. Escuchar y escucharse, es un aprendizaje, señal de madurez e integración, pero también es un desafío. El camino de la escucha personal y el camino para escuchar a otras personas, y para la escucha de Dios y de su Palabra.

La escucha es una actitud existencial en Jesús. Es la más profunda y fecunda experiencia del Padre. La escucha es una invitación trinitaria. El Padre nos invita: "este es mi Hijo, mi Elegido, escúchenlo siempre" (*Lc 9, 35*). Al pasar por Betania y hospedarse en la casa de los tres hermanos, Jesús afirma que la escucha de la Palabra es lo más importante (*Cf. Lc 10,39*). Igualmente Isaías escribe para nosotros: El despierta cada mañana mis oídos para que lo escuche como discípula(lo)" (*Is 50,4*). Los antiguos padres decían: "felices los que escuchan la palabra de Jesús y más felices aquellos que la oyen en su silencio". La invitación es también a oír el silencio de donde viene la palabra. No se trata de oponer uno a otro, mas de una invitación a una apertura mayor de nuestra conciencia y de nuestra escucha. Con simplicidad de corazón saberse oyente de la palabra que viene del silencio. Escuchar es una actitud interior que me coloca en movimiento y en relación más profunda conmigo, con -otras personas, con Dios y con la naturaleza- es un camino de integración.

### ***b) Integración de lo cotidiano***

El proceso de integración se da en lo cotidiano. Entrar en el camino de la espiritualidad integradora, no significa buscar lo fantástico o extraordinario, pero sí entrar en el camino de la escucha, aprendiendo a hacer de manera grande las cosas más pequeñas, de no preocuparse en producir mucho, pero sí en poner amor en todo lo que se hace. Este camino de lo cotidiano es un camino de sabiduría, donde se descubren "tesoros" enterrados y es donde somos capaces de "vender todo" para

comprar este tesoro. En lo cotidiano, la imagen de Dios es más profunda y real. En camino cotidiano la gente se hace peregrina(o) con tantos hermanos y hermanas en la fe. En lo cotidiano la gente arriesga mucho más y hasta se coloca en camino con Abraham y Sara creyendo en lo imposible.

La espiritualidad integradora en lo cotidiano de la vida nos hace descubrir la sabiduría que viene de lo alto y nace del corazón, que brota de la tierra y en medio de los pequeños -“que sabiduría es ésta?” ¿De dónde viene esta sabiduría que aun en medio de la violencia, las drogas, las armas, el hambre, no deja apagar el fuego que mantiene en pie a las personas, aun pasando por el desánimo de la “noche oscura” o del invierno sin flores?

La espiritualidad integradora, en lo cotidiano y de lo cotidiano, es muy simple. Atenta a las señales del Amado en las pequeñas vivencias, en los gestos más simples y lindos, como aquel de una niña, cuyo nombre no sé, mas gravé su rostro hasta hoy, siento el calor de su abrazo apretado y de su beso, junto con un regalo. Fue en la comunidad de Vila Ideal, favela de Baixada, donde viví en el año 2002. En el día de mi despedida, en el final de la celebración, entre tantos abrazos, la niña llegó, de forma sencilla y discreta, desapercibida, pero con mucha intensidad. Con una sonrisa larga me abrazó y me dijo: tía muchas gracias por haber estado con nosotras(os). No nos abandone. Vuelva para visitarnos. Tía Elena yo te amo. Extendió su mano y me dijo: este es mi presente. Me entrego un portarretrato, sin papel de regalo, el envoltorio era su amor. El portarretrato medio empolvado y con el precio pegado atrás (dos reales), fue muy significativo. No tuve coraje de poner mi foto, ni de otra persona, coloqué el icono de la Santísima Trinidad y está sobre la mesa del comedor de mi comunidad, sentí que era un presente de la Trinidad en la mesa trinitaria siempre hay inclusión, compartir y envió. El yo cotidiano y el otro, las muchas vivencias y experiencias de lo cotidiano con los pobres y de los pobres forman parte de mi patrimonio espiritual.

Con María de Nazaret, integrar lo cotidiano en la espiritualidad es “guardar la Palabra de Dios y meditarla en el corazón”. Guardar la palabra de Dios expresada en la vida de Zé, de Susana, de Deda, de

Edson, de Jo, de Jessica y de Arlete. Este es un camino de la espiritualidad muy simple y muy desafiante, porque lo cotidiano es monótono, sin mucha novedad, son las mismas personas, pero también lleno de sorpresas y penetrado de mucha vida. El nos va haciendo crecer en sabiduría y gracia delante de Dios y del pueblo, delante de nosotras(os) mismas(os) porque el centro no soy yo, es Dios y el pobre.

Vivir la espiritualidad y la integración en lo cotidiano y concretizar la umbilical dependencia de Dios, y no olvidar la condición de criatura es vivir en la gratuidad y despojamiento, comprometiéndonos con y en Jesús en lo cotidiano de una vida simple y pobre.

### *c) Jesucristo y su proyecto*

Somos un universo fuertemente secularizado y al mismo tiempo, no hay dudas que hay una gran sensibilidad a lo religioso, a lo mítico y místico, que exige a lo sagrado y hace emerger a "Dios" y un gran deseo de él en sus diversas formas: uso de velas, incienso, colores, hierbas, astrología, cartas, cristales, energías y fuerzas de la naturaleza. Y para una satisfacción personal y psíquica, un viaje al interior como el "Alquimista", de Paulo Coelho. Lo importante en esta búsqueda es tomar el ego, las emociones, tener experiencias intensas, momentáneas y placenteras, sin ningún compromiso.

La espiritualidad cristiana, integrada e integradora, trae la marca del encuentro con Dios Vivo y la experiencia del seguimiento de Jesús y el compromiso con su proyecto.

Jesús de Nazaret es nuestro modelo y único camino de acceso a la Trinidad. Solo el Hijo Amado puede hacernos conocer al Padre y revelar sus secretos (Cf. Lc 10,22; Mt 11,27). La experiencia de Jesús es referencial de nuestra experiencia del Dios Trinitario.

El teólogo J. I. González Faus, escribió: "La auténtica experiencia de Dios no es una mera experiencia de creaturidad o contingencia que lleva a conocerlo como creador, sin embargo es una experiencia de filiación que nos lleva a conocerlo como Padre"<sup>7</sup>. Esta fue la experiencia típica de Jesús. Saberse Hijo Amado, llevó a Jesús a invocar a Dios

---

<sup>7</sup> GONZÁLEZ FAUS, J. I., Acceso a Jesús, Editorial Loyola p. 45

como Abba. Esta experiencia lo llevó a auto comprenderse como ciudadano del Reino, como parte de este Reino del Padre, del que Él hace su pasión.

La espiritualidad cristiana e integradora acontece en el proceso de seguimiento de Jesús, en el discipulado de Él. Estar con Él, ser su discípula o discípulo, implica salir detrás de Él. La dinámica Estar-Salir, significa aprender de Él la intimidad con el Padre y las urgencias del Reino, compartir su proyecto con todas sus consecuencias. El seguimiento es una experiencia existencial, es una experiencia de Fe, de adhesión y sumisión a la persona de Jesús y su proyecto. Esto es posible en la vivencia de una espiritualidad profunda e integradora, donde Jesús está en el *CENTRO*.

Para eso es preciso conocer, adherir, amar y apasionarse por Jesús y su proyecto, como también por el Dios de Jesús. El Dios de Jesús es el Dios de los pequeños y de los simples y no el de los sabios, de los teólogos(os), de los entendidos. Es el Dios que se revela como el Dios de la gracia y el perdón; el Dios de la compasión y la ternura, Padre que encuentra más alegría en perdonar y dar la vida que en cobrar el error. Es el Dios de la vida cotidiana, “profana”, con sus miserias y sus alegrías, es el Dios de aquellos que no conocen la ley.

Alimentar esta espiritualidad en el seguimiento y centralidad de la persona de Jesús supone, vaciamiento, *kenosis*, renuncia, obediencia amorosa, entrega, cruz y resurrección. Esto no se aprende en la escuela de teología, pero sí en la “escuela de Jesús”, siguiendo sus pasos y entrando en su proyecto.

Seguir a Jesús en su vida pobre y entre los pobres no significa repetir o imitar lo que Él hizo. Pero sí en la singularidad de cada persona y en la realidad de cada época reasumir su presencia en medio del pueblo y hacer de su persona el polo orientador e integrador de todas las dimensiones de nuestra vida, como personas consagradas a Él y a su Reino.

#### ***d) Contemplar con el corazón***

La espiritualidad integradora nos torna personas profundamente contemplativas de lo cotidiano. Si nos colocamos en las huellas de Jesús, como discípulas y discípulos aprendices, vamos a percibir que Jesús es un hombre profundamente integrado y profundamente



contemplativo. Y su contemplación envolvía todos los sentidos de su alma y de su cuerpo. Todas las realidades de vida social, política, religiosa y cultural de su tiempo. Nada pasaba desapercibido a sus ojos, a su corazón, a sus afectos, a sus gestos, a su sentir, a su acción y oración.

Cuando Pablo escribe a los cristianos de sus comunidades que es preciso “rezar sin cesar”, creo que sería este el camino. Hacer de nuestra vida cotidiana una gran contemplación de las manifestaciones de Dios, de su Amor, de su mirada, del pulso de su corazón en la realidad, de su compasión y misericordia. Aquí está el gran secreto de la espiritualidad integradora, encarnada y comprometida.

Estamos en el tercer milenio. El hambre, las guerras, el tráfico de drogas, de mujeres y niñas(os) grita ante nuestros ojos, cuando vemos los afiches y las estadísticas. Es la tragedia de la cuarta, quinta parte de la población mundial excluida de los avances tecnológicos y económicos en los países pobres.

El tráfico de mujeres y niñas(os) es un negocio multinacional que rinde, mucho más que el tráfico de drogas y armas, porque es más difícil de detectar. Los engaños son ¡increíbles! En Europa, en cada año, cerca de 1 a 2 millones de mujeres y niñas(os) son traficadas. Entre 80 a 100 niñas son obligas a prostituirse en Tailandia. Algunos países compran y venden mujeres como si compraran o vendiesen animales.

No basta saber, mirar y registrar estos y otros datos que turban nuestra conciencia. Velar, sin, mirar desde otra perspectiva de la realidad y permitir que todo eso nos alcance profundamente, en las entretelas del corazón, para poder reconocer que estos datos fríos están habitados por la presencia de Dios. Sólo así entraremos en un proceso de integración de nuestra espiritualidad con la vida y en el proceso de “refundación” de la vida consagrada.

No se trata de llegar más cerca geográficamente, sino de llegar más lejos y de arriesgarnos, a pesar de nuestras limitaciones y miedos.

La contemplación y la espiritualidad integradora nos pedirá caminos concretos de solidaridad. Muchas veces la solidaridad continúa siendo un slogan vacío por miedo a la persecución. ¿En nuestra mirada

sobre la realidad reflejamos la mirada de Dios?, ¿desde el corazón de Dios?

Una pequeña historia para ilustrar esta dimensión:

*“Sucedió que murió una hermana con fama de inteligente y, presupuesta santidad. Al presentarse en la puerta del paraíso, un anciano venerable la recibió con inmensa alegría y la hizo pasar a la sala de Dios Padre, así que el anciano salió para anunciar al Padre la recién llegada, la hermana atraída por aquello que veía sobre la mesa del escritorio (curiosidad femenina), se aproximó para mirar. Sobre la mesa había un globo terrestre y junto a él unos anteojos. No resistió la tentación de colocarse los anteojos... ¡Que maravilla! Podía ver todo lo que acontecía sobre la tierra. Dando vueltas y más vueltas al globo terrestre, fijándose en éste y en aquel lugar... estaba tan absorta en su contemplación que no percibió la llegada del Padre. Este la tocó suavemente en el hombro y con una sonrisa acogedora, la despertó de su ensimismamiento. ¡Perdón!, ¡Perdón!, repetía con vergüenza. El Padre con tono tierno y tranquilizador le dijo: no te preocupes, mi hija, están ahí para quien quisiera ver, ¿pero qué mirabas? Padre respondió ella, es terrible todo lo que acontece sobre la tierra, cuantas guerras, sombras, sufrimientos, muertes, hambre... estoy horrorizada. Es verdad, volvió a decir el Padre, pero te olvidaste un detalle junto a mis anteojos. Y se colocó las manos en su pecho y sacó su corazón. Ahora bien colócate de nuevo mis anteojos y también mi corazón y puedes volver a mirar”<sup>8</sup>.*

Precisamos abrir nuestros ojos y nuestro corazón para situarnos en la misma perspectiva con que Dios mira, escucha, desciende, y siente, desde dentro el dolor del mundo. Desde este lugar encontraremos una respuesta adecuada a la misión ineludible “Ve, yo te envié al faraón para que saques de Egipto a mi pueblo oprimido” (Ex 3,10), para que lo libres del “dragón” (Ap 12,3) del neoliberalismo, del capitalismo, del individualismo, y del consumismo que quiere devorar a los hijos y a las hijas.

---

<sup>8</sup> Recogido en la asamblea General da UISG en Roma, mayo de 2001.

La contemplación que nos lleva a la integración no es estática, ni intimista, ni etérea. Es ante todo colocarse dentro de Dios Trinidad y mirar con sus ojos, sentir con su corazón, actuar con su amor y misericordia. Con Jesús, dejarse enviar, descender y no apegarse a la "condición de" consagrada(o), sacerdote, teóloga(o), pedagoga(o), psicóloga(o), socióloga(o).

Como discípulas y discípulos, entramos en la "escuela de Jesús" y con Él aprenderemos lo que es un camino procesual de integración de la vida, un itinerario espiritual y un camino misionero.

La invitación de Jesús es adentrarnos con Él por los caminos de la vida y la solidaridad, del amor y de nuevos horizontes, de la escucha amorosa y atenta, colocando los oídos en la tierra, como hacen los indios para escuchar con más profundidad aquellos clamores que suben del corazón de la tierra.

Y para poder mantener "los ojos fijos en Jesús" (Cf. *Lc 4,20; Hb 12,2*), pues la espiritualidad integradora es un camino procesual, es don y cultivo, es búsqueda y experiencia, es compromiso misionero, pero es ante todo un aprendizaje en lo cotidiano de la vida, con la simplicidad de una tienda, de una vasija de barro, de la semilla que muere y brota silenciosamente en la tierra.

Vivimos en un tiempo perturbado de desafíos e incertezas. Es esta la hora de actualizar la imagen joaneana de la aflicción de la mujer, cuando llega la hora de dar a luz y de su alegría delante del nuevo hijo (Cf. *Jn 16,21*).

Es hora de dar a luz una nueva vida consagrada, en medio de los dolores y esperanzas de nuestra historia.

Es hora de gracia, tiempo de *Kairos* para gestar una espiritualidad que nos integre y sustente, que nos desinstale y despoje de nuestro individualismo y nos abra y encante por Jesús, por el Padre y por los pobres en un compromiso solidario y profético.

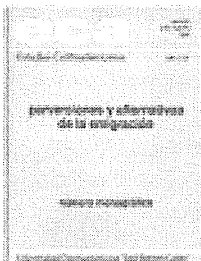
### **Preguntas para la reflexión:**

1. ¿En el proceso de la espiritualidad integradora, ¿cómo me percibo yo y cómo percibo mi comunidad, la Iglesia?

2. ¿De las distintas dimensiones de este proceso de integración de la espiritualidad, ¿qué aspectos precisan ser mas cuidados y profundizados en mi comunidad?
3. ¿En este mundo globalizado, qué aspectos de esta espiritualidad pueden ayudar a superar el individualismo, el consumismo, la violencia y la exclusión?

Artículo facilitado por la misma autora.

Publicado en: [«Revista Convergencia». Brasil, 365(Septiembre 2003), pp. 399-411]



### Revista Estudios Centroamericanos (ECA)

Universidad Centroamericana  
"José Simeón Cañas"  
(UCA de El Salvador)

La *Asociación Centroamericana (ACA)*, con sesenta años de existencia, ha sido, durante todo ese tiempo, un espacio en el que pensadores sociales, sociólogos, economistas, políticos, antropólogos, juristas y filósofos han podido publicar sus elaboraciones teóricas y sus investigaciones empíricas. Desde la revista académica de la Universidad Centroamericana "José Simeón Cañas" que es, ACA expresa ideas y temas actuales las preocupaciones y los planteamientos que surgen de la realidad nacional hacia la universalidad como tal. Su perfil actual consiste en ser una revista de análisis e interpretación de la realidad socioeconómica, política y cultural de El Salvador.

La revista está conformada por el "Editorial" —donde se plantea la postura de la UCA sobre la realidad nacional—, los artículos, los comentarios, la columna del mes —que es una revista de opinión, que ofrece un comentario crítico y teórico, de las situaciones políticas, sociales, económicas y culturales que suceden mes a mes—, el "Punto Oficial" —que es el seguimiento detallado de la actividad política— y la "Documentación", que recoge documentos importantes para analizar el futuro y dar seguimiento al presente social, económico y político nacional.

**Prescripciones:**

El Salvador		Para suscripciones a cualquier país de esta revista dirigirse a:	
Personal	\$ 20.00	Editorial de Publicaciones	
por correo	\$ 25.00	Departamento de Publicaciones	
Correspondencia y Remesa	\$ 40.00	El Salvador: Centroamérica	
Surte y Surtebrasil	\$ 60.00	Teléfono: 222-6636 (línea) o 222-6636 ext.	
Europa y otras regiones	\$ 100.00	FAX: 222-6636 Fax: 222-6636	
Extranjero	\$ 100.00		

Se ruega remitir cheque, giro postal o remesa a nombre de la Universidad Centroamericana "José Simeón Cañas", El Salvador que entregará el cheque de la total representación al chequeador.

www.uca.edu.sv  
www.eca.edu.sv  
Revista académica  
de la Universidad Centroamericana